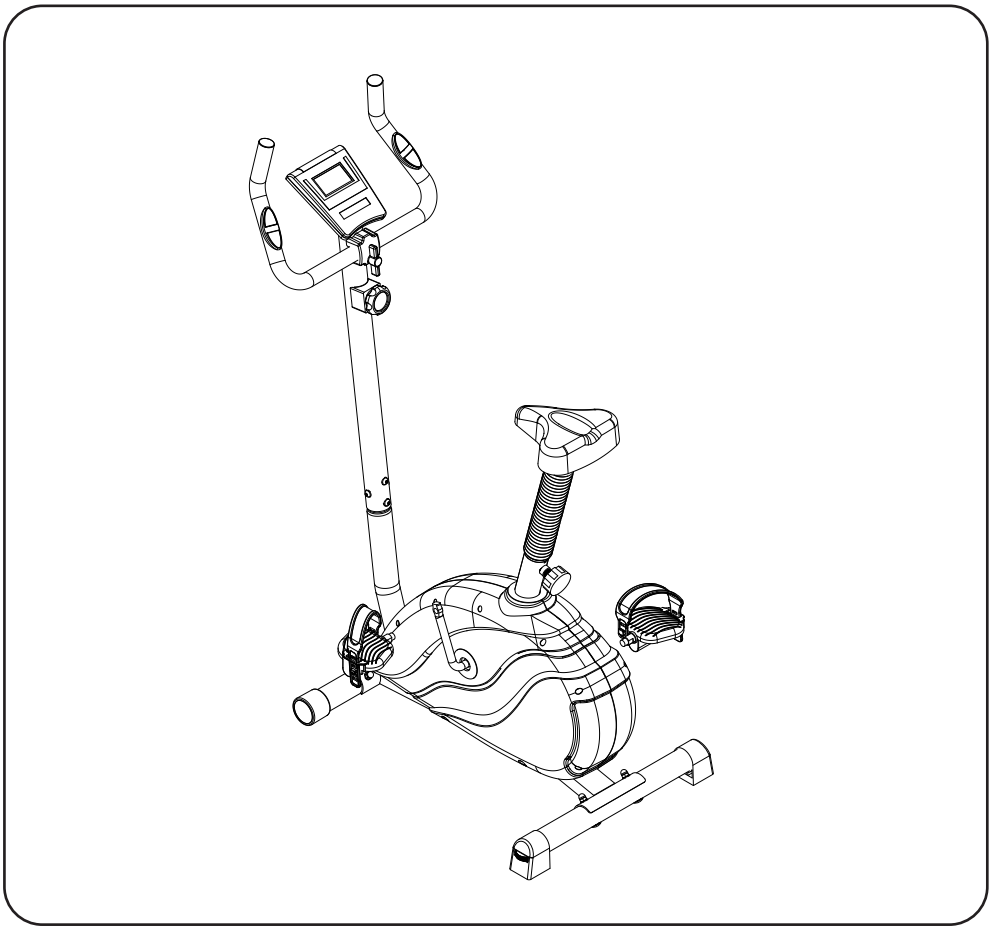
Bedienungsanleitung

Ergometer "Fit.203"

Artikelnr: FL2959M



LIEBE KUNDIN, LIEBER KUNDE,

wir möchten Sie zum Kauf Ihres neuen Fitnessgerätes der Marke STAMM – BODYFIT beglückwünschen.

Ihre Wahl war richtig, denn STAMM – BODYFIT Produkte sind qualitätsgeprüft und entsprechen den derzeit gültigen Normen. Sie verfügen somit über einen hohen Qualitätsstandard.

Für das entgegengebrachte Vertrauen bedanken wir uns bei Ihnen.

Das Thema Gesundheit und Wellness wandelt sich immer mehr von einer Modewelle zum ständigen bewussten Umgang des Menschen mit seinem Körper.

Mit dem Kauf Ihres Fitnessgerätes haben Sie dazu einen wichtigen Schritt bereits getan.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Trainieren!

WIR LASSEN SIE NICHT ALLEIN!

Sollten Sie Schwierigkeiten beim Aufbau oder Inbetriebnahme Ihres Gerätes haben, schicken Sie es nicht gleich zurück – rufen Sie uns an! In den meisten Fällen haben Probleme auch bei sehr komplexen technischen Geräten, nur kleine Ursachen, die sich schnell und unkompliziert telefonisch klären lassen.
Unser Serviceteam steht Ihnen gerne zur Verfügung.

STAMM BODYFIT

Telefon:	**+49 (0) 1805/346412**
	Mo - Fr 9.00 – 18.00 Uhr **(14 Ct./Min. aus d. Festnetz d. Dt. Telekom)**
Fax:	**+49 (0) 2261 / 547-47**
E-Mail:	**service@stamm-bodyfit.de**
Internet:	**www.stamm-bodyfit.de**
Postanschrift:	**Stamm Sport & Freizeit GmbH**
	An der Nordhelle 19
	51645 Gummersbach /Germany

HINWEIS:

Bitte bewahren Sie die Aufbau-/Bedienungsanleitung, Ihren Kaufbeleg und die Transportverpackung während der Gewährleistungspflicht auf. Retourensendungen können wir nur nach Freigabe durch unseren Service in Originalverpackung mit Beilage von Aufbau-/Bedienungsanleitung sowie detaillierter Fehlerbeschreibung und Original/Kopie des Kaufbeleges anerkennen.

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	**2**
Inhaltsverzeichnis, Zeichenerklärungen	**3**
Sicherheitshinweise, Aufbauhinweise	**4-5**
Montage-Teileliste	**6**
Montage-Sprengzeichnung	**7**
Gesamtansicht	**8**
Schritt 1, Schritt 2	**9**
Schritt 3	**10**
Schritt 4, Schritt 5	**11**
Schritt 6, Computergehäuse Rückseite	**12**
Wie findet man die richtige Sitzposition?	**13**
Funktionsweise des Computers	**14**
Funktionswerte & Tastenfunktionen	**15**
Handpulssensoren	**16**
Warm Up	**17**
Zum Training mit Ihrem Heimtrainer	**18**
Pflege, Wartung	**19**
Umweltschutz, Gewährleistungen	**20**
Notiten	**21**
Gesamt-Teileliste	**22**
Gesamt-Sprengzeichnung	**23**

ZEICHENERKLÄRUNGEN

Achtung! Bitte diese Warnhinweise genau beachten!

Hier gibt es nützliche Tipps und Hinweise.

SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Gerät entspricht den Anforderungen der EN-Norm 957-1, EN-Norm 957-5, Verwendungs-Klasse H (H=häuslicher Gebrauch). Der Anwendungsbereich dieses Gerätes ist der Heimbereich. Das Gerät wurde unter Berücksichtigung der vorgegebenen Sicherheitsfaktoren nach der europäischen Norm EN 957 geprüft.

Bitte beachten Sie, dass es sich bei diesem Trainingsgerät um ein Gerät der Klasse C handelt und nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.

Bei diesem Gerät handelt es sich um ein geschwindigkeitsabhängiges Gerät, d.h. mit zunehmender Drehzahl nimmt die Leistung ebenfalls zu und umgekehrt.

Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit des Gerätes (EG-Richtlinie 89/EWG).

Das Fitnessgerät ist nicht als Spielgerät geeignet und muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kleinkinder gelagert werden. Kleinkinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Gerätes befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen. Die bestimmungsgemäße Benutzung des Fitnessgerätes ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene oder Jugendliche mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung bestimmt. Es ist sicherzustellen, dass jeder Benutzer mit der Bedienung und Handhabung des Gerätes vertraut ist oder beaufsichtigt wird. Eltern und andere Aufsichtspersonen sollen sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Fitnessgerät nicht gebaut ist.
Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass das Gerät kein Spielzeug ist.

Um einer Gesundheitsschädigung vorzubeugen oder bestehende Risiken zu minimieren, kontaktieren Sie vor Beginn Ihres Fitnesstrainings Ihren Arzt, um einen allgemeinen Fitnesscheck durchzuführen.
Besondere Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, Orthopädische Beschwerden, Einnahme von Medikamenten etc. müssen mit dem Arzt abgestimmt sein.
Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden, Schäden/Verletzungen hervorrufen oder zum Tode führen!

Beenden Sie Ihr Training sofort, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen, Brechreiz bekommen, Brustschmerzen verspüren oder wenn Herzklopfen oder andere Symptome auftreten.
Ziehen Sie in diesem Fall unbedingt einen Arzt zu Rate.

Hohe Temperaturschwankungen, hohe Feuchtigkeit und Wassereinfluss können die Lebensdauer Ihres Fitnessgerätes, insbesondere der Elektronikteile, beeinträchtigen oder zerstören.
Das Gerät ist für eine Benutzung im Freien nicht geeignet.

Um bestmögliche Trainingsresultate zu erzielen und Verletzungen vorzubeugen, planen Sie unbedingt vor Trainingsbeginn eine Aufwärmphase und nach dem Training eine Entspannungsphase in Ihr Training ein. Entsprechende Übungen finden Sie unter Punkt „Trainingsablauf“.

Tragen Sie beim Training komfortable, jedoch nicht zu lose Kleidung um ein „Hängen bleiben“ zu verhindern Trainieren Sie immer mit geeignetem Schuhwerk wie z.B. Turnschuhen, jedoch nie barfuß.

Überzeugen Sie sich vor Beginn Ihres Trainings vom sicheren Stand Ihres Fitnessgerätes, das Gerät muss auf einer festen, ebenen und rutschfesten Oberfläche stehen. Eventuelle Bodenunebenheiten müssen ausgeglichen werden.

Beachten Sie bei Verstellmöglichkeiten an Ihrem Fitnessgerät die Mindesteinstecktiefen - Markierung „Max“ – für Maximal.

Achten Sie darauf, dass Sie beim Trainieren mit Ihrem Fitnessgerät genügend Bewegungsfreiraum haben und keine Hebel, Einstellmechanismen, Einrichtungsgegenstände oder Personen insbesondere Kleinkinder in den Bewegungsbereich ragen oder befinden und so das Training beeinflusst wird oder Verletzungen hervorgerufen werden können. Wir empfehlen einen Sicherheitsabstand von 1x1 m um das Gerät.

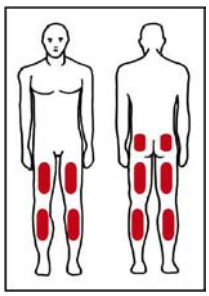
Hinterlassen oder lagern Sie das Fitnessgerät so, dass sich niemand an herausstehenden Teilen verletzen kann.

Verwendungszweck: Das Gerät ist ausschließlich zu Trainingszwecken wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben zu benutzen. Das Fitnessgerät ist für die Benutzung von jeweils einer Person vorgesehen.

Bevor Sie das Fitnessgerät in Betrieb nehmen, beachten Sie bitte folgende Punkte:
Das Gerät ist ausschließlich für die Nutzung im privaten Bereich ausgelegt und ist für gewerbliche Einsätze nicht geeignet. Bewahren Sie die Bedienungsanleitung möglichst griffbereit in der Nähe des Gerätes auf, diese wird auch zur Bestellung von Ersatzteilen benötigt.

Trotz sorgfältiger Qualitätskontrolle kann es vorkommen, dass in seltenen Fällen Antriebsstaub von beweglichen Teilen herabfällt. Um zu vermeiden, dass Ihnen Schäden an Teppich- oder Fußboden entstehen,muss das Gerät vor Beginn des Trainings auf eine Unterlage (z.B. Tuch, Matte o.ä.) gestellt werden. Für etwaige Schäden die auf Untergründen durch das Herabfallen von Antriebsstaub oder ähnlichen Gründen der Untergrundverunreinigung entstehen, übernimmt weder der Händler noch der Hersteller die Haftung.

Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.



Das Gerät eignet sich insbesondere für das Training der vorderen und hinteren Bein-/Waden-/Pomuskulatur und zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und Fettverbrennung.

Das Gerät ist für ein maximales Körpergewicht von 100 kg ausgelegt.

ZUSAMMENBAU DES FITNESSGERÄTES

a.) Wählen Sie für die Montage Ihres Fitnessgerätes einen Platz am Boden oder einen Arbeitstisch mit ausreichend Arbeitsfläche und Bewegungsfreiheit aus.
b.) Nehmen Sie nun alle Teile aus der Transportverpackung und entfernen Sie alle Schutzfolien, Transportsicherungen und Gurte. Achtung: Achten Sie darauf, dass die Schutzfolien nicht zur tödlichen Falle für Kinder werden (Erstickungsgefahr!).
c.) Legen Sie alle Teile sortiert vor sich hin und kontrollieren Sie anhand der Teileliste die Vollzähligkeit aller Teile, Schrauben und Anbauteile.
d.) Sollten Teile fehlen oder beschädigt sein, so setzen Sie sich bitte direkt mit unserem Serviceteam in Verbindung unter: **+49 (0) 1805/346412**
Mo - Fr 9.00 – 18.00 Uhr **(14 Ct./Min. aus d. Festnetz d. Dt. Telekom)**

Wenn Sie Schwierigkeiten beim Aufbau oder Inbetriebnahme Ihres Gerätes haben, steht Ihnen unsere Serviceabteilung gerne zu Verfügung! In den meisten Fällen haben Probleme auch bei sehr komplexen technischen Geräten, nur kleine Ursachen, die sich schnell und unkompliziert telefonisch klären lassen.

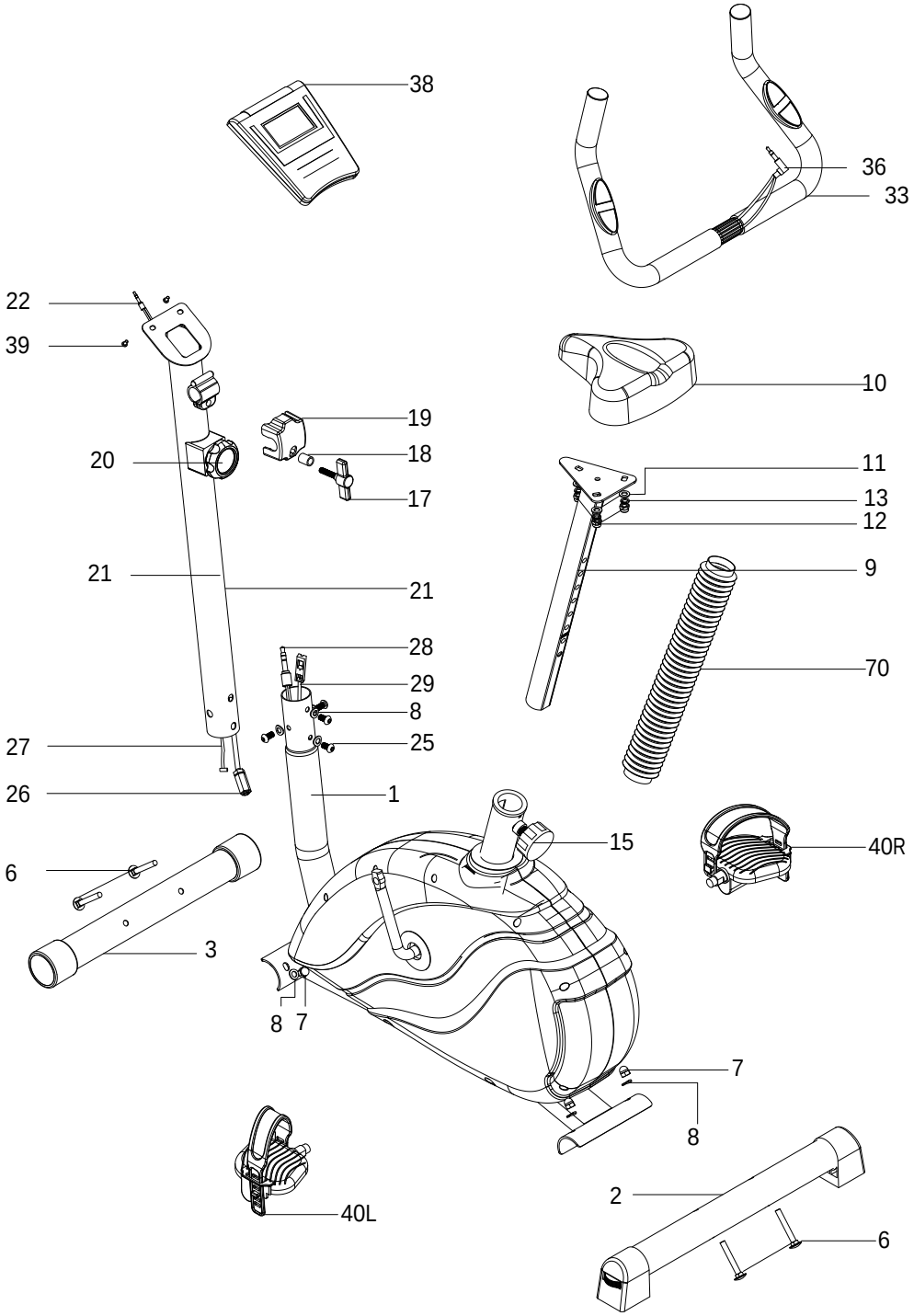
MONTAGE-TEILELISTE:

Nr.	Bezeichnung		Anzahl
1	Hauptrahmen		1 Stück
2	Standfuß, hinten		1 Stück
3	Standfuß, vorne		1 Stück
6	Schlossschraube	M8x60L	4 Stück
7	Mutter	M8	4 Stück
8	Unterlegscheibe gebogen	Ø8xØ20x1,5T	8 Stück
9	Sattelrohr		1 Stück
10	Sattel		1 Stück
11	Unterlegscheibe	Ø8	3 Stück
12	Nylon-Sicherungsmutter	M8	3 Stück
13	Federring	Ø8	3 Stück
15	Quick Release Handschraube	M14	1 Stück
17	T-Griff Verstellschraube		1 Stück
18	Distanzhülse	Ø8	1 Stück
19	Lenkerverschlusskappe		1 Stück
20	Widerstandsverstellung		1 Stück
21	Lenkerrohr		1 Stück
22	Computerkabel	3,5 mm	1 Stück
25	Inbusschraube	M8x16L	4 Stück
26	Computerkabel (Lenkerrohr)		1 Stück
27	Widerstandszug (Lenkerrohr)		1 Stück
28	Computerkabel (Hauptrahmen)		1 Stück
29	Wiederstandszug (Hauptrahmen)		1 Stück
33	Lenker		1 Stück
36	Handpulskabel		1 Stück
38	Trainingscomputer		1 Stück
39	Kreuzschlitzschraube	M5x10L	2 Stück
40	Pedalsatz	(R +L)	1 Stück
70	Sattelrohrabdeckung		1 Stück

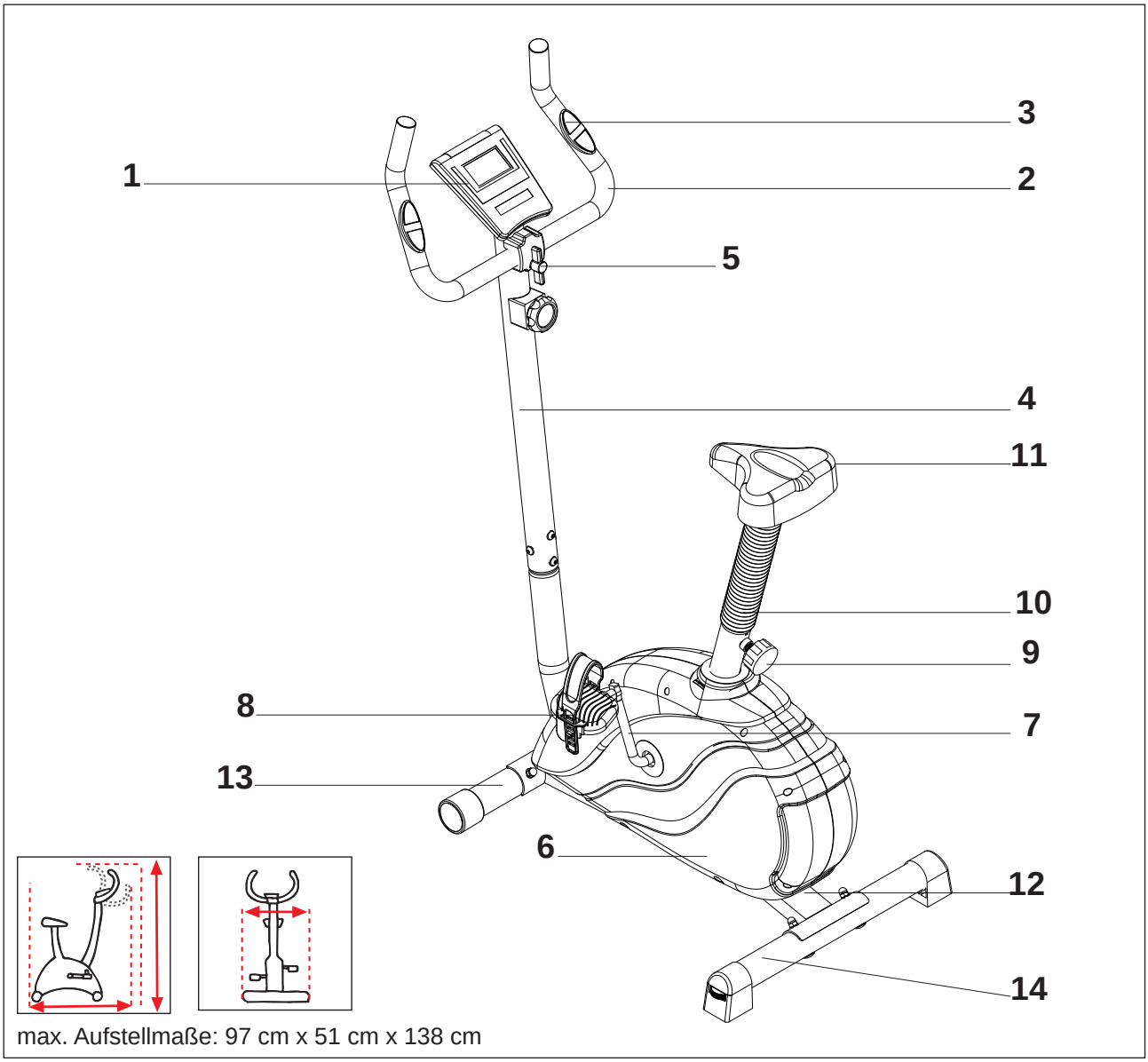
LIEFERUMFANG

Montagewerkzeug: Inbusschlüssel, Kreuzschlitzschraubendreher, Maulschlüssel
Aufbau- und Bedienungsanleitung
Montageteile entsprechend der beigefügten Teileliste

MONTAGE-SPRENGZEICHNUNG:



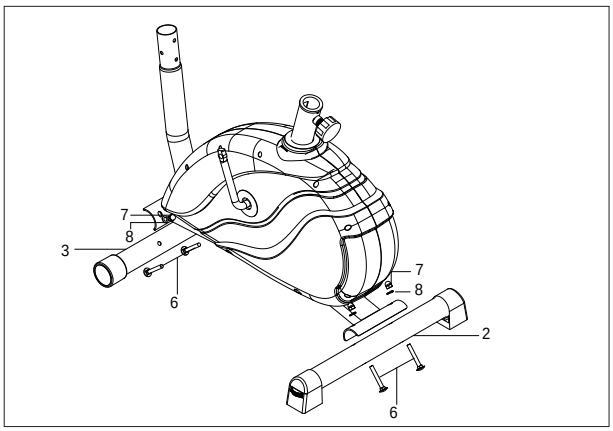
GESAMTANSICHT DES GERÄTES:



max. Aufstellmaße: 97 cm x 51 cm x 138 cm

1	Computerkonsole	8	Pedal
2	Lenker	9	Sattelhöhenverstellschraube
3	Handpulssensoren	10	Sattelrohr
4	Lenkerrahmenrohr	11	Sattel
5	Lenkerverstellung	12	Geräterahmen
6	Gehäuseschale	13	Standfuß vorne
7	Pedalarmkurbel	14	Standfuß hinten

SCHRITT 1:



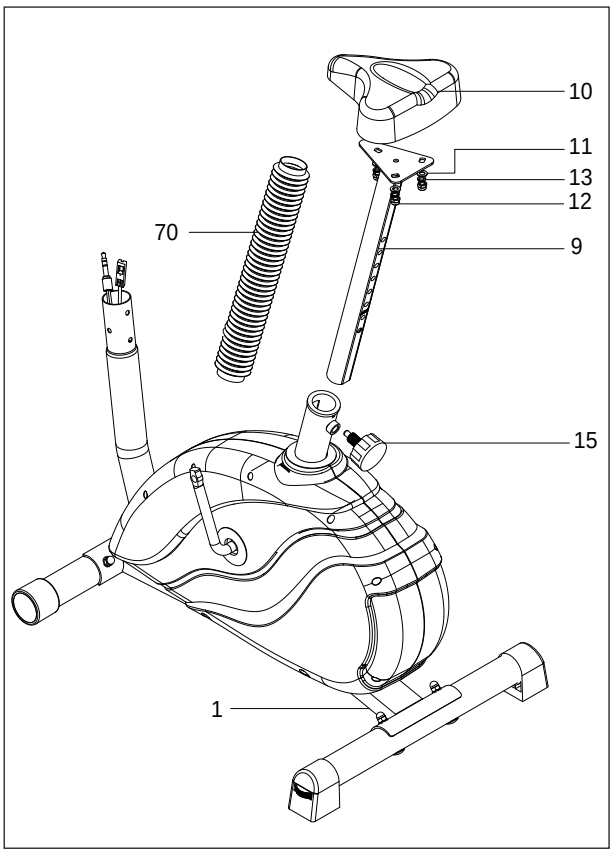
Montage der Standfüße

Halten Sie den hinteren Standfuß (2) an den Hauptrahmen (1).
Führen Sie die Schlossschrauben (6) von unten nach oben durch die vorgesehenen Öffnungen. Legen Sie je eine Unterlegscheibe (8) auf und sichern Sie diese Verbindung mit je einer Hutmutter (7).

Montage des vorderen Standfußes.

Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem vorderen Standfuß (3), wie zuvor beschrieben.

SCHRITT 2:

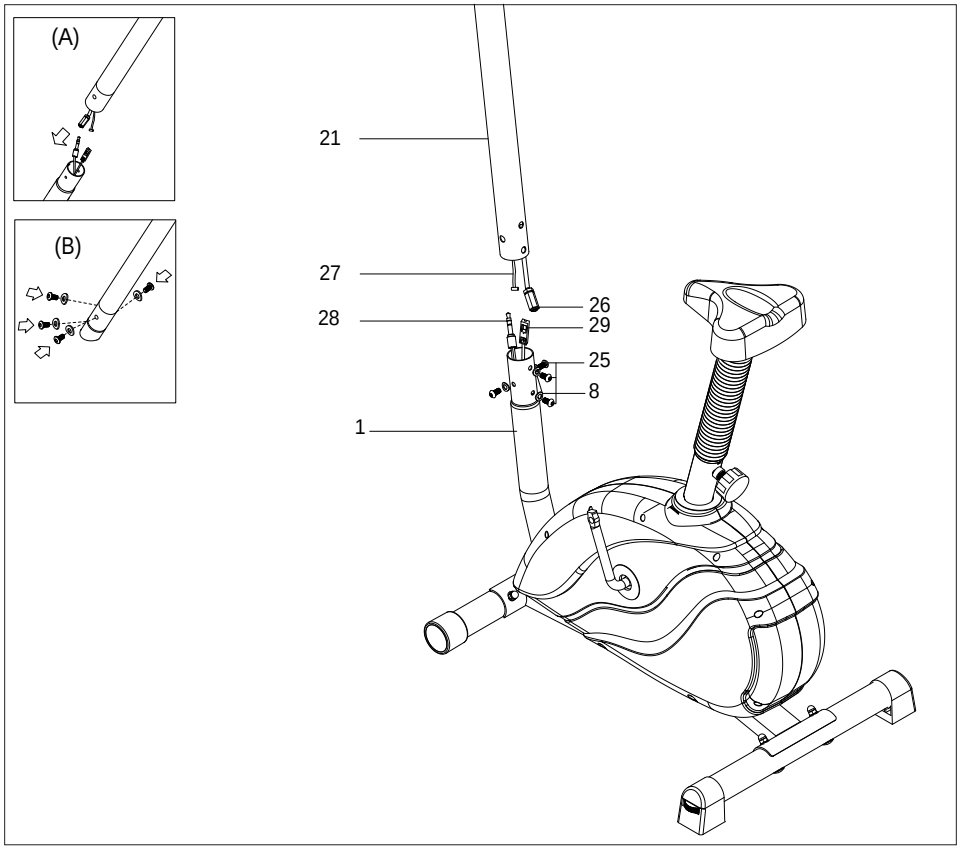


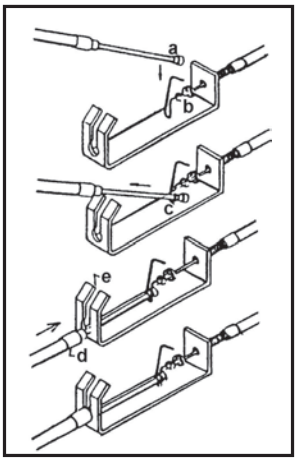
Montage des Sattels

1. Für die Verbindung des Sattels (10) mit dem Sattelrohr (9), legen Sie den Sattel (10) mit der Sitzfläche nach unten auf Ihre Arbeitsunterlage. Schrauben Sie den Sattel (10) mit den im Sattel (10) vormontierten 3 Unterlegscheiben (11), 3 Federringen (13) und 3 Nylon-Sicherungsmutter (12) am Sattelrohr (9) fest.

2. Schieben Sie das Sattelrohr (9) zusammen mit der Sattelrohrabdeckung (70) in die Aufnahme am Hauptrahmen (1) ein. Mit der Feststellschraube (15) für die Sattelhöhenverstellung fixieren Sie nun das Sattelrohr (9). Achten Sie auf die Mindesteinstecktiefe mit der Kennzeichnung (max.) am Sattelrohr (9).

SCHRITT 3:





Ziehen Sie den Widerstands-zug (a) stramm, so dass der Endzapfen in der Drahtschlaufe am Widerstandszug (b) festsitzt.

Ziehen Sie den Widerstandszug mit einem kräftigen Ruck nach oben und führen Sie danach den Widerstandszug (a) durch den Schlitz der Verbindungs-klammer (e).

Ziehen Sie das Kupferende des oberen Widerstandszuges (d) über den Aufnahmesattel in die dafür vorgesehene Halterung.

Montage des Lenkerrohres

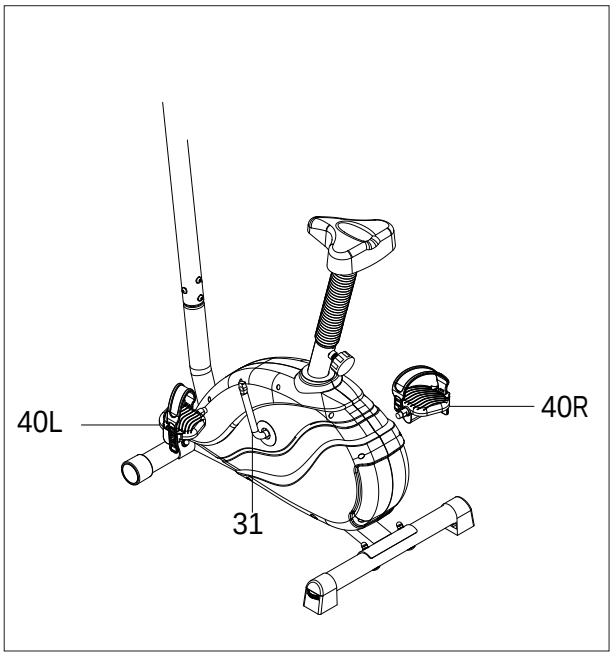
1. Lösen Sie die 4 Inbusschrauben (25) mit den dazugehörigen gebogenen Unterlegscheiben (8), die im Hauptrahmen (1) bereits vormontiert sind. (Bild B)

2. Verbinden Sie den Widerstandszug (27) im Lenkerrohr (21) mit dem Widerstandszug (29) im Hauptrahmen (1). Stellen Sie dazu das Tretwiderstandsrad (20) in die Anzeigestellung „1“ (leichte Stufe). Das Tretwiderstandsrad (20) dient der Verstellung des Tretwiderstandes zwischen Stufe 1 (leichte Stufe) bis hin zu der Stufe 8 (höchste Stufe). Verbinden Sie anschließend den Widerstandszug (27) mit dem Widerstandszug (29). (siehe Zeichnung oben rechts). Verbinden Sie das Computerkabel (28) des Hauptrahmens (1) mit dem im Lenkerrohr (21) vormontierten Computerkabel (26) (Bild A). Achten Sie bitte auf die richtige Arretierung der Kabelverbindungen, um Funktionsstörungen zu vermeiden.

3. Stecken Sie das Lenkerrohr (21) vorsichtig auf den Hauptrahmen (1), dabei ist zu beachten, das dass Computerkabel nicht eingeklemmt wird. Drehen Sie das Widerstandsrad (20) vor und zurück, um die Leichtgängigkeit zu testen.

4. Befestigen Sie das Lenkerrohr (21) am Hauptrahmen (1) mit 4 Inbusschrauben (25) je einer gebogenen Unterlegscheiben (8) wie es in der Zeichnung zu sehen ist. Ziehen Sie die Schrauben abwechselnd und gleichmäßig an, um eine automatische Zentrierung des Lenkerrohres (21) zu erhalten.

SCHRITT 4:

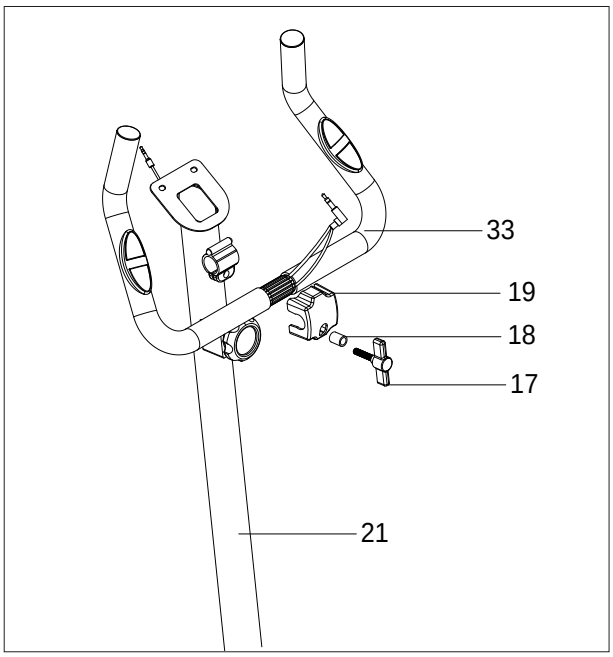


Montage der Pedale

Befestigen Sie die Pedalschlaufen jeweils seitlich an den Pedalen (40R + 40L).

Das rechte Pedal (40R) wird im Uhrzeigersinn mit dem rechten Pedalarm (31) verschraubt,
dass linke Pedal (40L) gegen den Uhrzeigersinn mit dem linken Pedalarm (31) verschraubt.

SCHRITT 5:

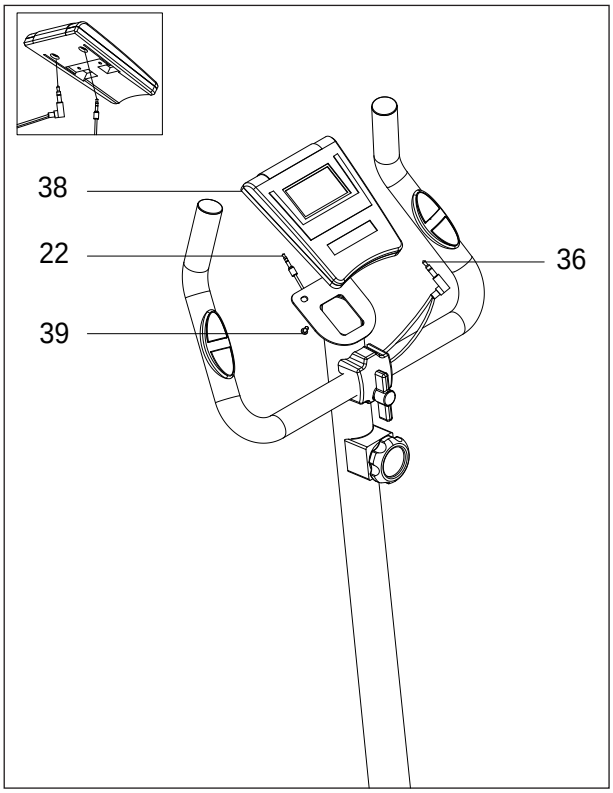


Montage des Lenkers

1. Halten Sie den Lenker (33) an die Lenkerhalterung am Lenkerrohr (21).

2. Stecken Sie die Distanzhülse (18) zusammen mit der Abdeckkappe (19) für die Lenkerverstellung über die Lenkerhalterung und fixieren Sie diese mit der T-Griff Lenkerverschlussschraube (17).

SCHRITT 6:

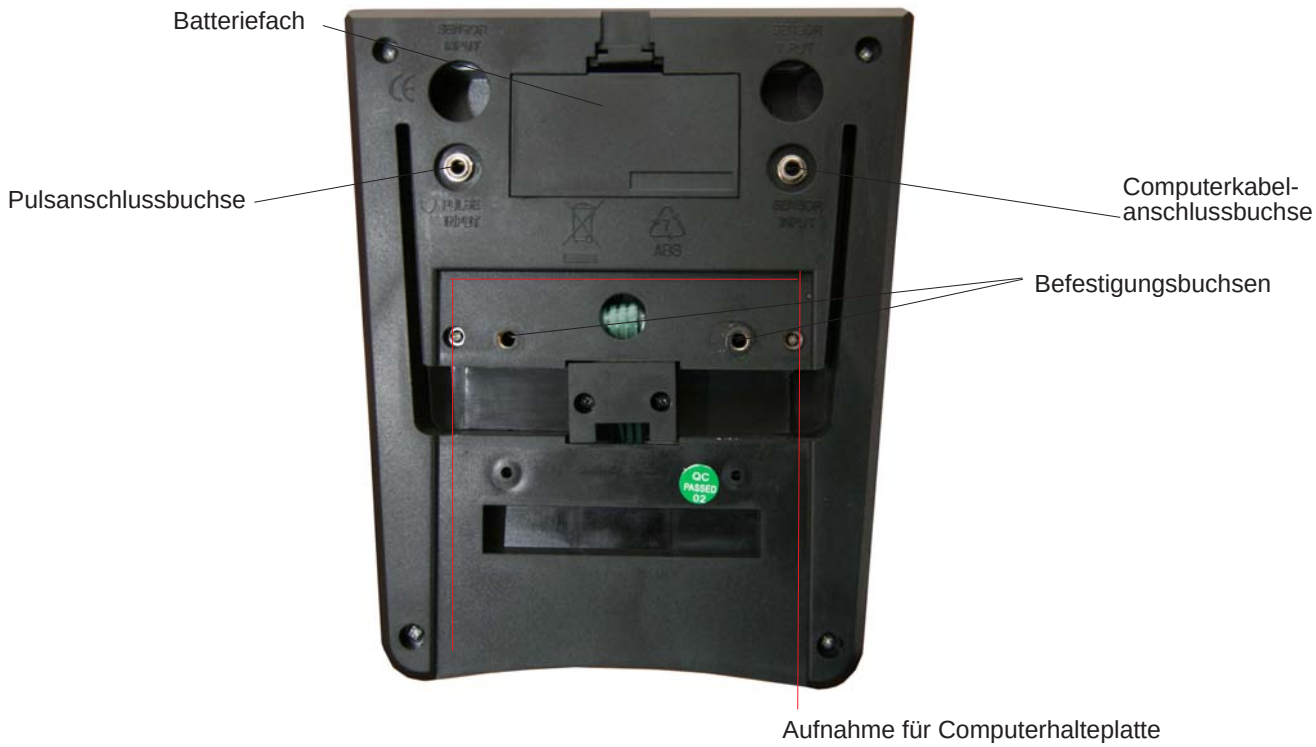


Montage des Trainingscomputers

1. Verbinden Sie das Computerkabel (22) im Lenkerrohr (21) mit dem Computer (38)
   Verbinden Sie das Handpulskabel (36) des Lenkers (33) mit dem Computer (38).
   Achten Sie bitte auf die richtige Arretierung um Funktionsstörungen zu vermeiden.

2. Schieben Sie den Computer (38) in die Haltevorrichtung und befestigen Sie den Computer (38) mit den zwei Kreuzschlitzschrauben (39), die im Trainingscomputer (38) vormontiert sind.

Computergehäuse Rückseite



Wie findet man die richtige Sitzposition?

A. Sitzhöhe

Der Sattel befindet sich in der richtigen Höhe, wenn bei unterer Pedalstellung Ihr mit der Ferse auf dem Pedal stehendes Bein durchgestreckt ist. Wenn Sie mit dem Ballen auf dem Pedal stehen, muss das Bein leicht angewinkelt sein. Verstellung mit Quick-Release-Verschluss/Knopf: Dieser Funktionsverschluss wird im Bereich der Sattelhöhenverstellung eingesetzt, durch „Drehen“ und „Ziehen“ ist eine Verstellung ohne Entfernung des Sicherungsbolzen möglich. Nach dem loslassen des Quick-Release-Knopfes rastet dieser automatisch wieder ein. Ziehen Sie den Schraubenkopf wieder fest an um ein ungewolltes Verstellen der Sattelhöhe zu vermeiden.

Hinweis: Die Sattelstütze darf nicht über die MAX. Markierung aus dem Rahmen heraus gezogen werden, da sonst aufgrund der Hebelwirkung das Sattelrohr des Rahmens oder die Sattelstütze brechen können.

B. Horizontale Sitzposition

Bei waagerechter Pedalstellung muss die Kniescheibe senkrecht über der Pedalachse stehen.

C. Lenkerposition

Lösen Sie die Lenkerverschlussschraube. Bringen Sie dann den Lenker von Ihnen aus gesehen in

eine waagerechte Position (sportlich)
45° nach oben (optimal)
weitere 45° nach oben (entspannt)

Wenn Sie den Lenker in die richtige Position gebracht haben, ziehen Sie die Lenkerverschlussschraube wieder fest.

Während des Trainings sollte der Oberkörper immer gerade,
und die Hände am Lenker zur Stabilisierung angehalten werden.

D. Transport

Zum Transportieren stellen Sie einen Fuß auf den Standfuß vorne, fassen das Gerät am Lenker neben dem Trainingscomputer und kippen es so dass das Gerät auf den Transportrollen gleitet. Transportieren Sie das Gerät niemals alleine. Beim Abstellen des Gerätes stellen Sie wieder einen Fuß auf den Standfuss vorn und lassen das Gerät langsam zu Boden gleiten.

Funktionsweise und Bedienung des Computers

Entfernen Sie den Batteriefachdeckel auf der Rückseite des Trainingscomputers, lösen Sie die Batterien aus der Transportfolie und legen Sie sie entsprechend ihrer Polung in das Batteriefach ein (siehe auch Batteriefachboden) Plus/Plus und Minus/Minus. Der Computer zeigt nun alle Displayfunktionen für ca. 2 sek. an und es ertönt ein "Piep-Ton". Verschliessen Sie das Batteriefach wieder.

Um Fehlfunktionen oder Beschädigungen zu vermeiden, achten Sie darauf, dass die Batterien richtig in der Batteriehalterung sitzen und mit den kleinen Federn in Kontakt sind.

Funktionswerte

ZEIT:
Addiert automatisch Ihre Trainingszeit nach Trainingbeginn. Sie haben u.a. die Möglichkeit Ihre Trainingszeit voreinzustellen. Drücken Sie die „MODE“ Taste bis die Anzeige „Zeit“ angewählt ist. Drücken Sie „SET“ um Ihre gewünschte Trainingszeit einzustellen. Drücken Sie die „MODE“ Taste um zum nächsten Triangswert zu gelangen.

KM/H:
Zeigt Ihnen Ihre aktuelle Geschwindigkeit in Km/h an.

STRECKE:
Addiert automatisch Ihre gefahrene Trainingsstrecke. Sie haben u.a. die Möglichkeit Ihre Trainingstrecke voreinzustellen. Drücken Sie die „MODE“ Taste bis die Anzeige „STRECKE“ angewählt ist.
Drücken Sie die „SET“ Taste bis Sie Ihre gewünschte Trainingszeit erreicht haben.
Drücken Sie die „MODE“ Taste um zum nächsten Trainigswert zu gelangen.

Kalorien:
Addiert automatisch Ihre verbrauchten Kalorien während des Trainings. Sie haben u.a. die Möglichkeit Ihren Kalorienverbrauch voreinzustellen. Drücken Sie die „MODE“ Taste bis die Anzeige „KAL“ angewählt ist.
Drücken Sie die „SET“ Taste bis Sie Ihre gewünschten Kalorienwert erreicht haben.
Drücken Sie die „MODE“ Taste um zum nächsten Triangswert zu gelangen.

Puls:
Zeigt Ihnen während des Trainings den aktuellen Pulswert an.

SCAN:
Der Computer verfügt über einen automatischen Anzeigenwechsel.
Dadurch werden Ihnen abwechselnd alle Trainingswerte im Haupt-Display angezeigt.

ODO:
Zeigt die gesamte Strecke die bisher zurückgelegt wurde.
Dieser Wert wird nach einem Batteriewechsel gelöscht.

Tastenfunktionen

RESET:
Mit dieser Taste können Sie den aktuell angewählten Funktionswert auf “0” zurücksetzen.
Wenn Sie diese Taste für 3 Sekunden gedrückt halten, stellt sich der Computer komplett zurück.

MODE:
Mit dieser Taste können Sie zwischen den Funktionswerten wählen.
Gleichzeitig können mit dieser Taste eingegebene Funktionswerte bestätigt werden,
Sie gelangen automatisch zum nächten Funktionswert.
Wenn Sie diese Taste für 3 Sekunden gedrückt halten, stellt sich der Computer komplett zurück.

SET:
Mit dieser Taste können Sie die Funktionswerte in aufsteigender Folge einstellen.

HANDPULSSENSOREN

Über die beidseitig (rechts und links) im Lenker integrierten Handpulssensoren wird Ihre aktuelle Pulsfrequenz gemessen. Um eine genaue Messung zu erhalten, müssen Sie beide Handflächen (rechts und links) auf die Sensorflächen auflegen. Nach ca. 30 – 60 Sekunden wird Ihre Pulsfrequenz im Display angezeigt. Wird nur eine Handfläche aufgelegt, so kann die Herzfrequenz nicht mehr exakt gemessen werden und wird somit ungenau. Um die Handpulsmessung zu verbessern, sollten die Hände angefeuchtet werden.

Warnung: Die Darstellung der Herzfrequenz kann durch Bewegung, Reibung und Schweiß ungenau und abweichend erfolgen. Daher ist dieser Wert nicht für medizinische Anwendung oder Auswertungen nutzbar sondern dient nur zur Orientierung.
Besondere Beeinträchtigungen wie z. B. Tragen eines Herzschrittmachers oder sonstigen medizinischen Implantaten müssen vor der Nutzung der Handpulssensoren mit dem Hausarzt abgestimmt sein.

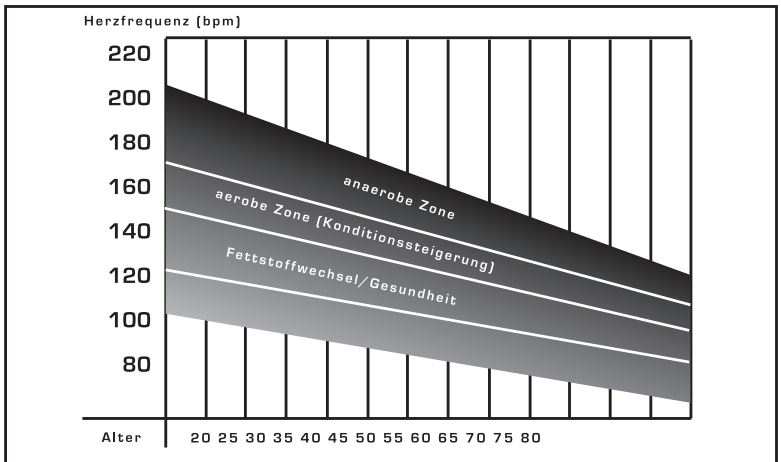
optimaler
richtiger Griff
der Handpulssensoren
(*Pulssensorengrösse
ist je nach Modell
unterschiedlich)

Um ein gesundes Fitnesstraining zu absolvieren, kontrollieren Sie in regelmäßigen Abständen Ihre Pulsfrequenz. Bei Fitnessgeräten ohne integrierte Pulsmessung sollten Sie dies durch Auflegen von Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand am inneren Handgelenk der linken Hand messen. Formel: Zählen Sie 15 Sekunden den Herzschlag und multiplizieren Sie diesen Wert mit vier. Somit erhalten Sie Ihre Pulsfrequenz pro Minute. Vergleichen Sie diesen mit der nachstehenden Herzfrequenz (bpm) Tabelle um Ihre Grenzwerte zu ermitteln. Unser Tipp: Eine Pulsuhr von STAMM Bodyfit! Sie zeigt Ihnen EKG-genau Ihren Puls an. Informieren Sie sich bei Ihrem Händler.

Muten Sie sich am Anfang nicht zuviel zu, steigern Sie Ihr Training nach und nach.
Achten Sie in jedem Falle auf die richtige Belastung.

Der Herzfrequenzzielbereich

Der von den führenden Sportmedizinern der Welt empfohlene Herzfrequenzzielbereich liegt bei 60 bis 80 % der maximal erreichbaren Herzfrequenz in einem Training. Dieser Bereich errechnet sich in Abhängigkeit von Ihrem Alter und der Trainingsdauer. Als Faustregel gilt, je älter Sie sind, desto tiefer liegt die Zielzone.

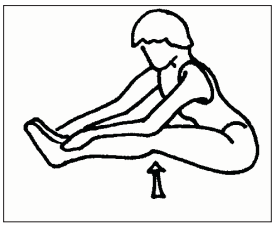


Grenzwert-Tabelle
Diese wissenschaftlich erarbeitete Tabelle zeigt auf einen Blick an, in welchem ungefähren HF-Bereich Sie trainieren sollten, je nach dem, ob Sie Ihre Kondition verbessern wollen, Fett abbauen oder einfach nur Ihre Gesundheit stärken wollen. Hinweis: Gilt nur für gesunde Personen mit mittlerer Leistungsfähigkeit!

AUFWÄRMEN "WARM UP":

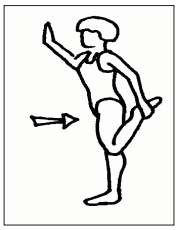
1.Waden

Mit beiden Händen an einer Wand abstützen. Das rechte Bein anwinkeln und das linke Bein gerade halten. Langsam die linke Ferse vollkommen auf den Boden drücken. Diese Stellung 15 bis 45 sec. lang halten. Die Übung für das linke Bein wiederholen.



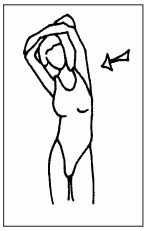
2.Kniesehne

Mit ausgestreckten Beinen auf dem Boden sitzen. Mit beiden Händen so weit wie möglich nach vorne greifen. Übermässige Spannungen vermeiden. Diese Stellung15 bis 45 sec. lang halten, dann langsam zurückgehen.



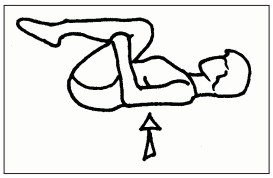
3.Oberschenkel

Mit der rechten Hand an einer Wand abstützen und den linken Fuß mit der linken Hand wie gezeigt erfassen und langsam zum Gesäß (nicht zur Seite) ziehen. Diese Stellung 15 bis 45 sec. lang halten. Die Übung für das linke Bein wiederholen.



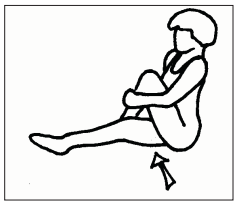
4.Seiten

Gerade stehen und den rechten Arm hinter den Kopf legen. Den rechten Ellbogen mit der linken Hand erfassen. Leicht ziehen, während der Oberkörper nach links gebeugt wird, dabei nicht in der Hüfte abknicken. Diese Stellung 15 bis 45 sec. halten. Die Übungen mit dem linken Arm wiederholen.



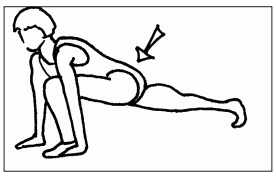
5.Rücken

Rücken flach auf dem Boden liegend beide Beine anziehen und hinter den Knien ergreifen. Dann die Knie gegen die Brust ziehen. Den Kopf nicht vom Boden abheben und Stellung 15 bis 45 sec. lang halten. Die Beine sehr langsam wieder auf dem Boden strecken.



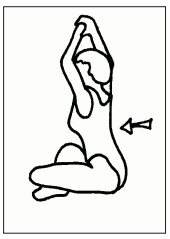
6.Oberschenkel

Auf dem Boden sitzend den Rücken gerade halten und das rechte Bein ausstrecken. Das linke Bein hinter dem Knie ergreifen und wie gezeigt auf die andere Körperseite bewegen. Diese Stellung 15 bis 45 sec. lang halten. Die Übung für das linke Bein wiederholen.



7.Hüften

In halbkniender Position den linken Fuß flach auf den Boden stellen. Das rechte Bein wie gezeigt nach hinten strecken, gerade halten und mit dem Knie nicht den Boden berühren. Den Oberkörper gerade halten. Langsam strecken und diese Stellung 15 bis 45 sec. lang halten. Die Beinposition wechseln und die Übungen wiederholen.



8.Rücken und Schultern

Mit gekreuzten Beinen aufrecht auf dem Boden sitzen. Die Hände falten und gerade über den Kopf strecken. Das Kinn hochhalten. Diese Stellung 5 bis 45 sec. lang halten.

UND NUN: AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, LOS!

Wichtig:

Bevor Sie mit Ihrem persönlichen Fitnesstraining beginnen, beachten Sie unbedingt die Sicherheitshinweise in der Einleitung der Bedienungsanleitung. Nehmen Sie sich genügend Zeit für Ihr Fitnesstraining – dabei sollte unbedingt die Aufwärmphase und die Erholungsphase mit einkalkuliert werden.

Wie oft und wie lange sollte man trainieren?

Fachleute empfehlen regelmäßiges Training, um in Form zu kommen. Zufälliges Training ist nicht der richtige Weg, um einen wirklichen Trainingserfolg zu erreichen. Wenn Sie ein- bis zweimal wöchentlich trainieren, halten Sie Ihre Kondition auf gleichbleibendem Niveau. Wenn Sie drei- bis viermal wöchentlich trainieren, verbessern Sie Ihre Kondition deutlich. Viele Fachleute meinen, dass dreimaliges wöchentliches Training ideal ist. Übertreiben Sie das Training am Anfang nicht, sondern steigern Sie es nach und nach. Diese Steigerung sollte darin bestehen, dass Sie die Dauer der Trainingszeit steigern, nicht die Anzahl der Übungseinheiten.

Funktion und Anwendung

Nachdem Sie nun die Einstellungen der Sitzposition, Lenkerposition etc. vorgenommen haben und Ihr "Warm-Up" absolviert ist, beginnen Sie Ihr Training mit leichtem und gleichmäßigem Pedalieren.

Um den Tretwiderstand Ihrem gewünschten Trainingsziel anzupassen, können Sie die Einstellung über den Tretwiderstandsverstellknopf vornehmen. Der Tretwiderstandsverstellknopf dient der Verstellung des Tretwiderstandes zwischen Stufe 1 (leichte Stufe) bis hin zu der Stufe 8 (höchste Stufe). Beachten Sie hierbei unseren Rat unter den oben genannten Trainingsempfehlungen.
regelmäßige Dabei ist es wichtig, daß Sie eine regelmässige oder permanente Kontrolle Ihrer Herzfrequenz vornehmen (siehe auch Herzfrequenzzielbereich). Während des Trainings sollten Sie darauf achten, immer ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

„Cool Down“ für mindestens 5 Minuten
Da Sie nun durch Ihren „Warm Up“ und während Ihres Fitnesstrainings dem Körper Höchstleistungen abgefordert haben, gönnen Sie Ihrem Körper auch etwas Entspannung. Stellen Sie auf Ihrem Fitnessgerät die niedrigste Belastungsstufe ein und treten Sie ganz locker und ohne Anstrengung 2 – 3 Minuten, um Ihre Herzfrequenz wieder auf „Normalbetrieb“ zu bringen.
Danach sollten Sie die unter „Warm Up“aufgeführten Übungen mit 1 – 2 Wiederholungen durchführen.

ACHTUNG:
Wenn Sie längere Zeit auf Ihrem Fitnessgerät trainiert haben, kann es sein, dass für einen Moment leichte Koordinations-/Gleichgewichtsschwankungen auftreten können. Halten Sie sich immer mit mindestens einer Hand am Gerät fest und steigen Sie langsam ab.

PFLEGE

Die Oberflächen Ihres Fitnessgerätes sind schweißverträglich, müssen aber von Zeit zu Zeit gereinigt werden, um ein hygienisches Training zur ermöglichen. Um das Gerät während des Trainings vor übermäßiger Verschmutzung durch Schweißtropfen zu schützen, empfehlen wir Ihnen die Verwendung eines Handtuches. Bitte verwenden Sie zur Reinigung und Pflege keinesfalls ätzende, aggressive oder kratzende Mittel, die die Oberfläche des Gerätes beschädigen können.
Es sollte ausschließlich ein weiches feuchtes Tuch verwendet werden.

WARTUNG

ACHTUNG: Selbstsichernde Muttern können sich nicht durch Vibration lösen. Diese Sicherung ist aber nur bei einmaligem Festziehen garantiert! Sollten Sie diese Muttern einmal lösen, ersetzen Sie diese durch neue selbstsichernde Muttern.

Um die hohe Qualität und Sicherheit Ihres Fitnessgerätes aufrecht zu erhalten, kontrollieren Sie in regelmäßigen Abständen, spätestens alle 1 – 2 Monate, in jedem Falle aber nach längerem Nichtgebrauch des Gerätes, den festen Sitz aller Schrauben und Kabelverbindungen. Kontrollieren Sie auch die Verschleissteile auf optische Abnutzung oder Brüche. Besonderes Augenmerk ist auf Endkappen, Schweissnähte, Drehverbindungen, Schraubverbindungen etc. zu richten.

Um Verletzungsgefahren auszuschließen, tauschen und ersetzen Sie defekte oder fehlende Teile umgehend aus. Für alle Fragen rund um die Wartung steht Ihnen unser Serviceteam zur Verfügung:

Telefon:	**+49 (0) 1805/346412**
	Mo - Fr 9.00 – 18.00 Uhr **(14 Ct./Min. aus d. Festnetz d. Dt. Telekom)**
Fax:	**+49 (0) 2261 / 547-47**
E-Mail:	**service@stamm-bodyfit.de**
Internet:	**www.stamm-bodyfit.de**
Postanschrift:	**Stamm Sport & Freizeit GmbH**
	An der Nordhelle 19
	51645 Gummersbach

ACHTUNG:
Das Gerät darf bis zur ordnungsgemäßen Beseitigung des Defektes **nicht** benutzt werden. Für eventuelle Missachtung kann keine Haftung übernommen werden.

Wenn Sie das Gerät weitergeben oder es von einer anderen Person benutzt wird, stellen Sie unbedingt sicher, dass die Person(en) mit der Handhabung und dem Gebrauch vertraut ist. Übergaben Sie dem neuen Besitzer und Benutzer die Aufbau-/Bedienungsanleitung, denn nur so kann er das Gerät sicher und erfolgreich nutzen.

Für unsachgemäße Reparaturen oder bauliche Veränderungen, z.B. Montage von Fremdfabrikatsteilen, nicht für den spezifischen Gebrauch bestimmten STAMM – Bodyfit Originalteilen o. ä., übernimmt der Hersteller oder Händler **keine** Verantwortung und **keine** Haftung für Verletzungen, die durch unsachgemäßen Gebrauch entstehen können. Der oder die Benutzer(in) übernimmt das alleinige Risiko bei der Verwendung dieses Fitnessgerätes.

UMWELTSCHUTZ GEHT UNS ALLE AN!

Batterien dürfen nicht in den Hausmüll, sondern in die dafür vorgesehen Sammelbehälter!!
Vor der Entsorgung (am Ende der Lebensdauer) Ihres Fitnessgerätes, müssen Sie unbedingt die Batterien entfernen.
Jeder Verbraucher ist gesetzlich verpflichtet, Batterien und Akkus über eine von den öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträgern (Gemeinde, Stadtteil oder Vertreiber) eingerichtete Rücknahmestelle zu entsorgen. Batterien und Akkus bitte nur in entladenem Zustand abgeben!
Kennzeichnung: Pb (= Blei), Hg (= Quecksilber), Cd (= Cadmium).

Verpackungen:
Die von uns verwendeten Verpackungsmaterialen sind ausschließlich recyclebare Materialen
- Transport-/Außenverpackung aus Pappe
- Schutzfolien und Beutel aus Polyethylen (PE)
- Spannbänder/-gurte aus Polypropylen (PP)
- Stossfänger und Fixierteile aus FCKW-freiem Polystyrol (PS)

Bitte entsorgen sie diese Materialien entsprechend Ihren örtlichen Bestimmungen, um eine umweltfreundliche Wiederverwertung zu ermöglichen.

Entsorgung des Gerätes:
Sollte das Gerät einmal nicht mehr benutzt werden können, gibt Ihnen der zuständige Müllbeseitigungsverband Ihrer Gemeinde oder Land gern Auskunft über notwendige Maßnahmen zur fachgerechten Entsorgung.

GEWÄHRLEISTUNGEN

Die gesetzliche Gewährleistungszeit beläuft sich auf 24 Monate (Heimgebrauch) innerhalb der europäischen Gemeinschaft. Gewährleistungsbeginn ist das Kauf-/Rechnungs- bzw. Auslieferungsdatum.

Die Gewährleistung bezieht sich auf Herstellungs- und Materialfehler. Ausgenommen sind hiervon Schäden, die durch unsachgemäße Handhabung/Gebrauch, Gewaltanwendung, höhere Gewalt, Anschluss an falsche Netzspannung, Nichtbeachtung der Montage-/Bedienungsanleitung, chemische oder elektrochemische Einwirkungen, Veränderungen oder unfachmännische Reparaturversuche, sowie natürliche Verschleißerscheinungen entstehen.

Liegt kein Fehler im Sinne der Gewährleistung vor oder wird das Gerät ohne Kaufbeleg zur Reparatur eingeschickt, kann die Reparatur nur kostenpflichtig erfolgen.

Während Ihrer 24-monatigen Gewährleistungszeit haben Sie Anspruch und das Recht auf kostenlose Reparatur. Dies bedeutet, dass der eventuell aufgetretene Mangel für Sie kostenlos behoben wird.
Sollte eine Reparatur während der Gewährleistungszeit unwirtschaftlich sein, oder unsere Bemühungen zur Beseitigung des Mangels fehlschlagen, behalten wir uns das Recht vor, den Artikel ganz oder teilweise auszutauschen.

Um Ihnen eine schnelle Behebung des Mangels zu ermöglichen, melden Sie uns bitte jeden Mangel sofort. Äußerlich- und offensichtliche Mängel einschließlich Transportschäden können von uns nur anerkannt werden, wenn Sie innerhalb einer Woche nach Kauf-/Rechungsdatum oder Lieferung angezeigt werden. Hierbei ist es ausreichend, unter nachstehender Kundendienstanschrift telefonisch oder auf schriftlichem Wege diese anzuzeigen.

Durch Inanspruchnahme der Gewährleistung verlängert sich die Gewährleistungsfrist für das Gerät nicht.
Nach Ablauf der Gewährleistungszeit berechnen wir Ihnen die entstandenen Kosten: Porto-/Verpackungskosten, Material und Arbeitszeit.
Rücksendung sind ausschließlich mit unserem Serviceteam abzusprechen (Nicht angemeldete Sendungen werden annahmeverweigert).

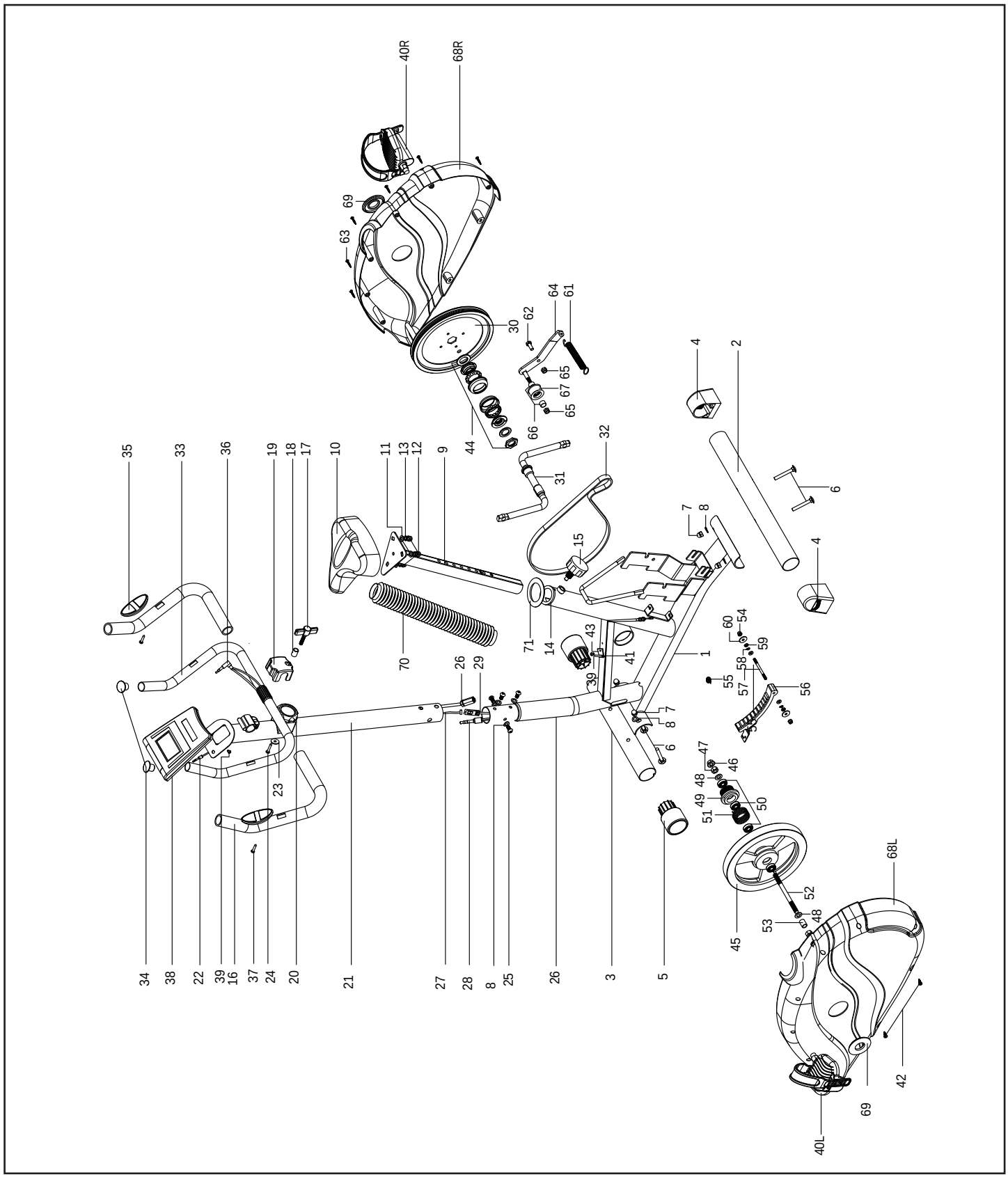
Notizen

GESAMT-TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung		Anzahl
1	Hauptrahmen		1 Stück
2	Standfuß, hinten		1 Stück
3	Standfuß, vorne		1 Stück
4	Standfußendkappe, hinten (mit Niveau Bodenausgleich)		2 Stück
5	Standfußendkappe, vorne (mit Transportrollen)		2 Stück
6	Schlossschraube	M8x60L	4 Stück
7	Mutter	M8	4 Stück
8	Unterlegscheibe gebogen	Ø8xØ20x1,5T	8 Stück
9	Sattelrohr		1 Stück
10	Sattel		1 Stück
11	Unterlegscheibe	Ø8	3 Stück
12	Nylon-Sicherungsmutter	M8	3 Stück
13	Federring	Ø8	3 Stück
14	Gleitbuchse für Sattelrohr		1 Stück
15	Quick Release Handschraube	M14	1 Stück
16	Handgriffummantelung		2 Stück
17	T-Griff Verstellschraube		1 Stück
18	Distanzhülse	Ø8	1 Stück
19	Lenkerverschlusskappe		1 Stück
20	Widerstandsverstellung		1 Stück
21	Lenkerrohr		1 Stück
22	Computerkabel	3,5 mm	1 Stück
23	Unterlegscheibe, gebogen	Ø6	1 Stück
24	Kreuzschlitzschraube	M6	1 Stück
25	Inbusschraube	M8x16L	4 Stück
26	Computerkabel (Lenkerrohr)		1 Stück
27	Widerstandszug (Lenkerrohr)		1 Stück
28	Computerkabel (Hauptrahmen)		1 Stück
29	Wiederstandszug (Hauptrahmen)		1 Stück
30	Antriebsrad	Ø260	1 Stück
31	Pedalarmkurbel	Ø17	1 Stück
32	Keilriemen		1 Stück
33	Lenker		1 Stück
34	Enkappen (Lenker)		2 Stück
35	Handpulssensor		2 Stück
36	Handpulskabel		1 Stück
37	Kreuzschlitzschraube	M4x16L	2 Stück
38	Trainingscomputer		1 Stück
39	Kreuzschlitzschraube	M5x10L	2 Stück
40	Pedalsatz	(R+L)	1 Stück
41	Sensor		1 Stück
42	Kreuzschlitzschraube	M5x25	4 Stück
43	Sensorhalterung		1 Stück
44	Kugellagersatz		1 Stück
45	Schwungrad		1 Stück
46	Sicherungsmutter	3/8x10	2 Stück
47	Sicherungsmutter	3/8	2 Stück
48	Unterlegscheibe	Ø12	2 Stück

Nr.	Bezeichnung		Anzahl
49	Achsführung		1 Stück
50	Kugellager	6003L	2 Stück
51	Achsführung	HF173516	1 Stück
52	Schwungradachse	145L	1 Stück
53	Distanzhülse		1 Stück
54	Federring	Ø12	1 Stück
55	Magnet		1 Stück
56	Nehmer		1 Stück
57	Achse	Ø6x82L	1 Stück
58	Mutter	M6	2 Stück
59	Unterlegscheibe	Ø6xØ18x1,2T	2 Stück
60	Mutter	M6	2 Stück
61	Andruckfeder		1 Stück
62	Sechskantschraube	M8x25L	1 Stück
63	Kreuzschlitzschriaube	M4x25	7 Stück
64	Rückholer		1 Stück
65	Mutter	M8	2 Stück
66	Distanzhülse	Ø8xØ13x10	2 Stück
67	Führungsrolle	6300ZZ	2 Stück
68	Gehäuseschale (Satz)	(R+L)	1 Stück
69	Zierkappe		2 Stück
70	Sattelrohrabdeckung		1 Stück

GESAMT-SPRENGZEICHNUNG



Stand: 12.06.2009 Änderungen vorbehalten

Das STAMM Bodyfit Serviceteam ist für Sie da:

Telefon:	**+49 (0) 1805/346412**
	Mo - Fr 9.00 – 18.00 Uhr **(14 Ct./Min. aus d. Festnetz d. Dt. Telekom)**
Fax:	**+49 (0) 2261 / 547-47**
E-Mail:	**service@stamm-bodyfit.de**
Internet:	**www.stamm-bodyfit.de**
Postanschrift:	**Stamm Sport & Freizeit GmbH**
	An der Nordhelle 19
	51645 Gummersbach

Nachspann

Die Stamm Sport & Freizeit GmbH arbeitet ständig an der Weiterentwicklung aller Modelle. Bitte haben Sie Verständnis dafür, das jederzeit Änderungen des Lieferumfangs in Ausstattung, Form und Technik möglich sind. Aus den Abbildungen, Beschreibungen und Angaben können daher keine Ansprüche hergeleitet werden.
Nachdruck, Vervielfältigung oder Übersetzung, auch auszugsweise, sind ohne schriftliche Genehmigung der Stamm GmbH nicht gestattet.

Alle Rechte nach dem Gesetz über das Urheberrecht bleiben der Stamm GmbH ausdrücklich vorbehalten.
© Stamm Sport&Freizeit GmbH

Die Texte, Abbildungen und Normen in dieser Anleitung basieren auf dem Informationsstand zum Zeitpunkt der Herstellung.

Ergometer Fit.203 Bedienungsanleitung Artikel Nr. FL 2959M